Автор: admin
24.03.2011 11:49 -

Как оптимизировать обмен веществ?

Задавали ли вы когда-нибудь себе вопрос, почему одна и та же диета и одни и те же физические упражнения помогают снизить вес одному человеку и совершенно бесполезны для другого? Полезна ли ваша диета... именно вам?

Многие из нас скептически относятся к универсальным программам снижения веса. И это правильно! Такой обобщенный подход абсолютно не учитывает вашу индивидуальность! Поэтому не удивительно, что все эти диеты не достигают ожидаемого эффекта. Они только отвлекают наше внимание от самого главного – нашего здоровья и самочувствия.

Ключ к успеху – индивидуальность! У каждого из нас есть то, что называется базисным метаболическим уровнем (БМУ), то есть базисный метаболизм. Причины лишнего веса и многих других проблем со здоровьем – в нарушении обмена веществ (метаболизма).

Обменные процессы у каждого из нас протекают по-своему. Поэтому одни и те же продукты, витамины и микроэлементы будут по-разному влиять на разных людей. Кто-то может без ограничений есть жирное и сладкое и не поправляться, а для кого-то всего одно пирожное немедленно скажется на весе и самочувствии. Вряд ли найдется диета, которая будет одинаково эффективна для двух разных людей.

Вот несколько простых правил, которые помогут каждому **оптимизировать свой обмен веществ** :

1. **Завтракайте.** Утром вы просыпаетесь после большого перерыва в потреблении пищи. Пропуск завтрака означает, что метаболизм замедляется – не самый лучший способ начать день! Утром организму требуется белок, питательные элементы и вода. Избегайте сахара и простых углеводов. Завтракайте не раньше, чем через 45 минут после подъема.

2. **Двигайтесь.** Даже если ваш мозг сопротивляется, ваш организм любит

физическую активность. Физические упражнения оптимизируют метаболизм на несколько часов и после того, как вы их закончили. Оптимально – 30-45 минут упражнений в день, и желательно – утром после подъема, что не только оптимизирует метаболизм, но и укрепляет сердечную мышцу.

3. **Ведите дневник своего питания.** Это поможет вам быть честными самим с собой в отношении того, что вы едите.

4. **Пейте воду.** Вода нужна нам для нормального метаболизма. Нужно выпивать 6-8 стаканов воды в день.

Все процессы обмена веществ происходят в водной среде. Вода удаляет отходы из организма и регулирует пищеварение. Недостаток воды тормозит процессы естественной очистки организма и вызывает постоянное самоотравление клеток, тканей и органов. Повышенное накопление шлаков обнаруживается у людей, хронически «не допивающих» воду.

5. **Тренируйте мышцы.** За 10 лет средние мужчина и женщина в возрасте от 20 до 50 лет теряют от 3 до 5 кг мышц и добавляют в 3 раза больше жира, поскольку обмен веществ замедляется с возрастом. Этим объясняется расползание фигуры с возрастом. Соответственно, нужно менять привычки питания и наращивать мышечную массу, иначе жир будет накапливаться. Лучший способ похудеть – набрать мышечную массу. Мышечная масса сжигает в 5 раз больше калорий, чем жир.

6. **Откажитесь от голоданий.** Почему еда – это не враг? Ключ к снижению веса прост: потребляйте меньше калорий, чем сжигаете. Однако некоторые люди впадают в крайности и начинают думать о пище как о враге. Только извращенный ум мог придумать, что благодаря отказу от еды возникает дефицит калорий, который помогает снижению веса. На самом деле, для сжигания калорий нужны калории. Когда вы не потребляете достаточного количества калорий для обеспечения ежедневных функций вашего организма, организм впадает в панику из-за отсутствия достаточного количества пищи. Он реагирует замедлением метаболизма и усвоением большего количества пищи, вместо того чтобы использовать ее для выработки энергии. Когда вы едите регулярно, метаболизм у вас ускоряется, и потребленные калории расходуются вместо того, чтобы копиться на будущее.

7. **Высыпайтесь.** 8 часов крепкого сна (в полной темноте). Недостаток сна провоцирует замедление метаболизма, а следовательно, увеличение веса – это факт. Также установлено что человек, который не высыпается, больше ест. Причина – недостаток сна заставляет мозг ощущать нехватку энергии, и он требует больше калорий. Поэтому после бессонной ночи кажется, что можно съесть слона!

8. **Включите белок в каждый прием пищи.** Белки помогают контролировать чувство голода. При усвоении белка мозг получает сигнал, что голод стал меньше. Еще одно достоинство белка в том, что он оптимизирует ваш метаболизм в состоянии покоя, поддерживая мышечную массу. С возрастом и при отсутствии упражнений мышечная масса сокращается, поэтому поддержание физической формы важно для сжигания жиров и поддержания оптимального уровня метаболизма. Белок также способствует гораздо более медленному подъему и падению уровня сахара и инсулина в крови, поэтому вы можете избежать «скачков сахара» после того, как поели сладостей без соответствующего количества белка.

9. **Включите в свой рацион витамины и антиоксиданты.** В рационе современного человека катастрофически не хватает витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ, микроэлементов, пищевых волокон, но для получения их в нужном количестве необходимо чрезмерное количество разнообразной пищи, что неизбежно приводит к перееданию и болезням. Самое простое решение – поменьше есть – усугубляет дефицит витаминов, минералов и других веществ, которые вы получаете с пищей. В итоге такого «голодания» ваши проблемы обмена веществ возрастают. Поэтому современный человек вынужден добавлять в рацион питания специальные пищевые добавки.

10. **Ешьте как можно больше разнообразных овощей и фруктов.** Выбирайте фрукты и овощи насыщенных цветов. Для максимальной пользы вам нужно не менее 5 порций в день.

11. **Не ешьте на ночь.** Особенно вредной является привычка плотно есть на ночь. Сон на голодный желудок – это сеанс детоксикации и очистки кишечника, а плотный ужин превращает ночь в процедуру самоотравления, нарушая обмен веществ. Головные боли, отечность ног, тяжесть во всем теле, вздутие живота, неприятный запах изо рта, нарастание веса, увеличение талии, боли в спине и суставах. Не будем молчать о таких прелестях как запоры, геморрой, варикоз... И всё это – последствия привычки обильно и поздно ужинать.

Эти простые рекомендации помогут вам в поддержании хорошего здоровья и высокого уровня энергии, так необходимых для активного образа жизни.

Автор - **Владимир Офицеров**
Источник